

УДК 796/799

**УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА
КАК ВИД САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

Я. А. Таран

курсант 3 курса

Белгородского юридического института

МВД России имени И. Д. Путилина

Научный руководитель: А. А. Лазарев,

преподаватель кафедры физической подготовки

Белгородского юридического института

МВД России имени И. Д. Путилина

Физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России является неотъемлемой частью не только их повседневной деятельности, но и системы ведомственного образования. В связи с достаточно быстрыми темпами развития современного общества, увеличением объема работы и усложнением задач, которые, в свою очередь, решаются не кем иным, как органами внутренних дел, а также увеличением преступности от обучающихся курсантов и слушателей МВД России требуется должная физическая подготовка.

Ежегодные статистические показатели указывают нам на недостатки каждого сотрудника в определенных нормативах его подготовки, а зачастую и состояния здоровья. Именно эти показатели и свидетельствуют о наличии имеющихся проблем в отношении самостоятельных занятий по улучшению качества физической подготовки. Исходя из этого, следует говорить о способах решения данных проблем. Следует обратить внимание на основные направления совершенствования физической подготовки.

Одним из вариантов решения данной проблемы является ежедневное выполнение утренней зарядки курсантами и слушателями. Отсутствие утренней зарядки вызывает гипокинезию (дефицит физической активности), именно отсюда исходит вялость, усталость организма. После пробуждения человек как будто работает в замедленном режиме и не в полную силу. Организм начинает полноценно функционировать только к полудню, именно в этот момент появляются силы и тонус. Чтобы это предотвратить, стоит заниматься утренней зарядкой. Но, говоря об этом, мы не подразумеваем кросс или усиленную тренировку. Для этого достаточно просто разогреть мышцы, сделать пару подходов сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа или прокачать мышцы пресса, это не

занимает много времени, но если включить утреннюю зарядку в свой режим дня, то обязательно будет заметно улучшение не только физической активности, но и состояния здоровья. Говоря о курсантках, стоит обратить внимание на то, что не у всех курсантов в расписании дня она имеется. У проживающих в общежитии института курсантов по расписанию дня присутствует утренняя зарядка, что позволяет держать организм в тонусе с утра и до вечера. Но курсантами, проживающими за пределами института, не всегда ведется здоровый образ жизни. Чаще всего это бывает из-за банальной лени или желания немного подольше поспать. В основном большинство курсантов забывает или не знает о полезных свойствах зарядки, таких как:

- увеличение выносливости;
- повышение упругости и тонуса мышц;
- увеличение подвижности суставов;
- активизация работы мозга, что положительно влияет на мыслительную активность и концентрацию внимания, и т. д.

Поводя итог, можно сказать, что выполнение утренней зарядки курсантами и слушателями положительно сказывается на их физической и психической работоспособности.